

# Stage prânâyâma et mantra

## Du lundi 19 au vendredi 23 août 2024



**La respiration** est au cœur de la vie et l'une des principales caractéristiques du yoga « Viniyoga ». L'objectif de ce stage est de vous faire découvrir :

- > la mécanique et la physiologie de la respiration,
- > les différentes techniques de prânâyâma,
- > les bienfaits,
- > leur application dans votre quotidien.

En lien direct avec la respiration, le **chant** fera partie intégrante de cette formation, avec notamment l'apprentissage de **mantra** dont on connaît aujourd'hui les grands bénéfices.

Vous aurez aussi l'opportunité de participer à des temps de **méditation**, d'**initiation à la marche Afghane**, ainsi qu'une **veillée** sous la lune

**Le déroulement** : les enseignements alterneront avec des pratiques de yoga mais également avec des temps libres où vous pourrez à loisir

- > profiter de la piscine,
- > vous détendre dans le hammam,
- > vous balader à pied ou à vélo dans la campagne,
- > ou simplement vous installer dans un transat pour le « farniente »

**Les formateurs** : Sylvie Chimbaud et Marc Frémeaux sont professeurs de yoga et formateurs agréés de la Fédération Viniyoga Internationale.

**Le lieu** : Cette formation aura lieu dans un endroit hors du temps, niché au cœur du marais vendéen et de sa nature préservée – La Tambourinerie 85370 Mouzeuil Saint-Martin

Ses atouts : le calme, l'air pur, la sérénité du milieu, la qualité de l'hébergement et les repas bio et végétariens préparés avec soin par Christel et Sébastien.



**Renseignements :**

Marc Frémeaux 06 41 94 10 17 - [contact@angers-viniyoga.com](mailto:contact@angers-viniyoga.com)

Sylvie Chimbaud 06 01 72 48 66 – [s.chimbaud@orange.fr](mailto:s.chimbaud@orange.fr)

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris pour le stage qui aura lieu à La Tambourinerie **du 19 au 23 août 2024**

NOM.....

Prénom.....

Adresse.....

Tél.....

Email.....

Je verse **100 euros d'acompte** à l'ordre de Marc FREMEAUX pour que mon inscription soit effective à l'adresse suivante : 12 allée de la Chapelle 49800 Trélazé

### La participation :

- Hébergement en pension complète en chambre partagée = 388 € (en chambre individuelle = 488 €) – accès piscine, hammam, salle de yoga, prêt de matériel, draps et linge de toilette inclus
- Enseignements = 350 €

**Ce stage est limité à 12 personnes.**

\* En cas de désistement moins de 30 jours avant le stage les sommes versées en acompte seront conservées.

DATE :

SIGNATURE :